

35 bis 39 Jahre ( 1986 - 1990 )  
Geburtsjahrgänge

Männlich



Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.datum: \_\_\_\_\_  
 Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: \_\_\_\_\_ Jahre Adresse/Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Schwimmen: \_\_\_\_\_

## Leistungen 2025

Wunsch eines Abzeichens oder Sonderabzeichens ja / nein

Übung	Meine zu erbringende Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze/Silber/Gold	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift	Endbewertung durch Prüfer	
											Bronze/Silber/Gold	Bronze/Silber/Gold
<b>Ausdauer</b>	3000 m Lauf	19:50 / 17:20 / 15:00										
	10 km Lauf	74:10 / 65:30 / 56:50										
	7,5 km Walking/Nordic Walking	65:00 / 58:30 / 53:30										
	Schwimmen 800 m	28:50 / 24:00 / 19:15										
	20 km Radfahren	58:00 / 50:00 / 41:30										
<b>Kraft</b>	Medizinball	9,50 / 12,50 / 14,00										
	Kugelstoßen 7,26 kg	6,75 / 7,25 / 8,00										
	Steinstoßen 15 kg	6,75 / 7,75 / 8,80										
	Standweitsprung	1,65 / 1,95 / 2,25										
	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5										
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	19 / 29 / 42										
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	32 / 43 / 57										
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	25 / 35 / 46										
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	4 / 10 / 14											
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen 100 m	17,6 / 15,9 / 14,2										
	25 m Schwimmen	35,0 / 26,5 / 18,5										
	200 m Radfahren	24,0 / 20,0 / 15,5										
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	6.3.4.5										
<b>Koordination</b>	Hochsprung	1,25 / 1,35 / 1,45										
	Weitsprung	4,10 / 4,40 / 4,70										
	Schleuderball 1 kg	28,50 / 33,50 / 38,50										
	Seilspringen Kreuzschlag o. Zw.sprung	10 / 15 / 20										
	Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	6.4.7.5										